Дата тренировочного занятия: 06 февраля 2022 г., Т(СС)-3, Упаков А.К.

Тема: Общая физическая подготовка

Время занятий – 2 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| 1.Подготовительная часть (разминка) |  |
| Постепенно ускоряющаяся ходьбаБег;Бег спиной вперед;Бег с крестным шагом левым-правом боком.Пружинистые наклоны.ОРУ | 3 мин5 мин2 мин1 мин1мин10 мин |
| 2. Основная часть |  |
| Специально-боевые упражнения:Бой с тенью.Отработка одиночных ударов снизу в голову, туловище; сдвоенных ударов снизу, сбоку, в голову, в туловище.Обще-физическая подготовкаПресс.Отжимания из упора лежа.Отжимания из упора сзади.Подтягивание (при наличии турника).Поднос ног к перекладине (при наличии турника).Пригибания лежа на животе сфиксированными руками и ногами.Из положения лежа на спинеподнимания и опускания ног.Кувыркивперед, назад, в стороны.Подъем ног в висе на перекладинеГимнастика боксера | 3р\*2 мин перерыв 1 мин2р\*2 мин перерыв 1 мин50р. \* 4 подхода перерыв 1 мин30р.\*4 подхода перерыв 1 мин15р.\* 4 подхода перерыв 1 мин10р.\* 4 подхода перерыв 1 минМаксимум \* 4 подхода перерыв 1 мин.30р\*4 подхода перерыв 1 мин25р\*4 подхода перерыв 1 мин 20р\*4 подхода перерыв 1 минМаксимум\* 4 подхода перерыв 1 мин.5 мин |
| 3.Заключительная часть |  |
| Ходьба и бег в различном темпеУпражнения на восстановление дыхания.Упражнения на растяжку. | 5 мин2 мин10мин |